



## Ilha Mem de Sá: Integração e Novos Horizontes – Relato de Experiência

Patrícia Souza Fortuna\*, Brunna Santos de Oliveira, José Tiago Feitosa dos Santos  
Orientadores: Tereza Raquel Ribeiro de Sena, Auricélia Nunes, Murilo Marchioro  
\*pathfort@gmail.com

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil



### Resumo

Este relato de experiência foi baseado no projeto de extensão universitária desenvolvido em um povoado do município de Itaporanga D'Ajuda no estado de Sergipe, a Ilha Mem de Sá.

As atividades desenvolvidas se articularam à realidade da população local, no intuito de identificar os processos coletivos de trabalho, e na construção de alternativas de desenvolvimento de tecnologias sociais, favorecendo o empoderamento da comunidade. Nesse contexto, o processo saúde-trabalho-doença se articulou à identificação das formas do cuidar da saúde, num olhar ampliado da saúde do trabalhador, no qual o lazer e a percepção do meio atuariam como facilitadores na adoção dos princípios de segurança no trabalho, boas práticas em saúde e sustentabilidade ambiental por parte da população.

### Objetivo

Descobrir as formas de lazer nos moradores da Ilha Mem de Sá, as atividades de contemplação da natureza, e como os mesmos cuidam da própria saúde.

### Resultados

Por intermédio de entrevistas, os moradores relataram a inexistência de uma atividade de lazer específica, mas que, sempre que possível (geralmente nos finais de semana), os mesmos jogavam futebol, inclusive com participação em campeonatos. Quanto as mulheres, as mesmas relataram que um pequeno grupo tinha como hábito, a realização de caminhada no final da tarde. Em relação à religião, os protestantes eram em maior número, porém, os pescadores não requeentavam regularmente a igreja evangélica, enquanto que, a população feminina era mais presente, em torno de 30 pessoas. Os pescadores relataram que outro momento de lazer era a permanência em bares nos finais de semana e, esporadicamente, durante a semana. Além disso, foi dito que quando estavam em casa passavam a maior parte do tempo na internet (celular) ou assistindo televisão. Sobre as práticas de contemplação na natureza, os moradores não apresentavam esse hábito, pois “viam a natureza o tempo todo e a admiravam enquanto trabalhavam”. Também foi relatado pelos pescadores que os mesmos não praticavam atividades físicas regularmente, e que “a atividade acaba sendo o próprio trabalho” por vezes desgastante, sendo motivo de algumas comorbidades.

### Atividade Realizada

Durante as atividades, um dos pescadores referiu sentir dor no ombro direito, provavelmente devido ao trabalho com uso da tarrafa na pesca artesanal, e que futuramente seria encaminhado para exames e diagnóstico. O mesmo disse que tal dor interferia no sono e nas atividades diárias. Para ajudar no enfrentamento, realizamos uma meditação guiada, num espaço anexo à escola local. Para essa atividade utilizamos o termo “relaxamento” no lugar de “meditação”, para evitar resistência por associação religiosa. Inicialmente foram feitos 3 ciclos de respiração (pranayama), com 5 segundos inspirando, 5 segundos retendo o ar e 5 segundos expirando. Após isso, orientamos que tentasse se concentrar ao máximo nas sensações geradas pela ação do meio/natureza sobre o corpo (como o vento e o contato físico com o solo) e na consciência plena da respiração. A atividade durou cerca de 15 minutos e o pescador relatou que “esqueceu” da dor e experimentou um alívio momentâneo. O mesmo disse que já havia realizado “essa técnica de tentar esquecer” anteriormente, após sentir “apertos” no peito (associados posteriormente, à perda de parente próximo) e que realmente surtia efeito. Sugerimos que ele realizasse essa técnica de “relaxamento” sempre que sentisse dor, e que desse continuidade ao atendimento em saúde.



### Referência

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. 2ª ed. Brasília, DF. 2014.